



Janice Eng : Des innovations accessibles qui transforment des vies



Lorsque Janice Eng a commencé à travailler comme physiothérapeute auprès de patients ayant subi un AVC, au début des années 90, les traitements médicaux qui sauvent aujourd'hui des vies n'existaient pas. Cependant, dans certaines régions les patients recevaient habituellement des soins de réadaptation en milieu hospitalier.

« Au fil du temps, nous avons constaté une évolution majeure dans les soins de réadaptation après un AVC. À mes débuts, la durée moyenne d'hospitalisation des patients victimes d'un AVC était de trois mois. Maintenant, vous êtes chanceux si vous demeurez à l'hôpital trois ou quatre semaines », déclare Janice Eng. Cette dernière s'est intéressée à la profession lorsque, gymnaste au sein d'une équipe universitaire, elle a elle-même eu besoin de réadaptation en raison d'une entorse à la cheville. « Au pays, le système de santé offre des soins actifs 24 heures sur 24 aux victimes d'un AVC qui sont hospitalisées, mais peu ou pas de services lorsqu'elles retournent à la maison », ajoute-t-elle.

Certains patients ayant subi un AVC doivent parfois être réadmis à l'hôpital dans les semaines ou les mois suivant leur sortie. C'est précisément ce problème que M^{me} Eng s'efforce de résoudre avec ses collègues. Elle enseigne la physiothérapie à l'Université de la Colombie-Britannique, où elle est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la réadaptation neurologique. Elle est également directrice du Programme de recherche en réadaptation au [Centre de réadaptation GF Strong](#) à Vancouver.

Janice Eng a créé de nombreux programmes abordables et faciles à mettre en place pour aider les personnes ayant subi un AVC à se rétablir tant physiquement que neurologiquement. À l'heure actuelle, avec l'allongement des temps d'attente pour de la réadaptation en consultation externe au pays, son travail est plus important que jamais.

« Si nous devons renvoyer les gens chez eux, il est important d'agir. Lorsque vous retournez à la maison après quatre semaines, votre rétablissement n'est pas terminé, ajoute M^{me} Eng. Le cerveau est plus susceptible de se modifier et de guérir au cours des 90 jours après l'AVC. Si l'on attend trop longtemps pour effectuer la réadaptation, ou si l'on n'en fait pas assez, le rétablissement peut être limité de façon permanente. »

Janice Eng a créé le programme communautaire d'exercice en groupe [FAME](#) (*Fitness and Mobility Exercise*). Les exercices peuvent être enseignés par des physiothérapeutes ou des ergothérapeutes, mais également par des moniteurs de conditionnement physique, dans le cadre

de cliniques pour aînés ou dans des centres communautaires. Ses travaux démontrent que le programme améliore l'équilibre, les réflexes et la densité osseuse, de même que la cognition et la mémoire, en plus de réduire les risques de chute. Le programme FAME est aujourd'hui utilisé dans plus de 20 pays.

Avec son équipe, M^{me} Eng a également élaboré le programme d'exercice à domicile GRASP (*Graded Repetitive Arm Supplementary Program*). « Nous savons que, pour aider le cerveau, il faut faire des milliers de répétitions », déclare Janice Eng. Ce programme simple encourage les gens à faire ces répétitions, ce qui a une incidence sur la fonction de la main et leur capacité à effectuer des tâches quotidiennes.

Le succès du programme GRASP a été tel qu'il s'est lui aussi répandu dans le monde entier et qu'on le recommande dans les [Pratiques optimales de l'AVC au Canada](#) de Cœur + AVC. « Il s'appuie sur des données probantes, mais vous n'avez pas besoin de technologie sophistiquée par le faire », mentionne M^{me} Eng.

Janice Eng et ses collègues ont récemment [publié](#) les résultats d'un essai clinique conduit dans six centres, nommé [DOSE](#) (*Determining Optimal post-Stroke Exercise*), qui a permis de découvrir que les patients qui effectuent une thérapie par la marche, pendant laquelle ils font quotidiennement 2 000 pas d'intensité croissante au cours du premier mois de réadaptation après leur AVC, marchent mieux un an après leur AVC. Ce nombre de pas quotidiens est quatre fois plus élevé que ce que les patients font généralement. Elle transpose ces résultats de recherche dans le protocole *Watch and Walk* (protocole d'observation et de marche) pour aider les thérapeutes à obtenir ces bénéfices avec leurs patients.

« Je travaille aussi avec la haute technologie. Je viens d'effectuer une recherche avec un exosquelette robotique. Vous l'attachez sur vous avec des sangles et il vous aide à marcher », mentionne Janice Eng. Travailler avec des étudiants des cycles supérieurs et les aider à bâtir leur carrière est à ses yeux tout aussi gratifiant que la recherche. « Mais ce sont mes travaux de faible technicité qui ont réellement été mis en pratique », ajoute M^{me} Eng.

En effet, même si Janice Eng est une chercheuse novatrice de renommée mondiale et une mentore exceptionnelle, sa plus grande réussite est l'élaboration de programmes communautaires simples, abordables et accessibles. Et si les gens se souviennent de leurs noms, ce n'est pas un hasard – c'est grâce à M^{me} Eng. « Même si ça semble anodin, un bon nom de programme s'avère un outil de marketing puissant et gratuit qui nous permet de faire passer nos travaux de la recherche à la pratique. J'ai été vraiment impressionnée par le nombre de fournisseurs de soins de santé, et de patients, qui veulent en apprendre davantage sur nos programmes GRASP et FAME destinés aux survivants d'AVC », déclare-t-elle.